

## اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله

با استرس دانش آموزان دبیرستانی شاهد دختر همدان

داریوش امینی<sup>۱</sup>

اکبر همتی ثابت<sup>۲</sup>

معصومه همتی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه تجربی است که به منظور مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس در دانش آموزان انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانش آموزان دختر شاهد مقطع دبیرستان شهر همدان در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشند که نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آموزش هوش هیجانی و گواه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها را پرسشنامه‌های مهارت اجتماعی ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲) و شیوه‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) تشکیل می‌دهد. پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس به عنوان پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردیدند. افراد گروه آموزش هوش هیجانی ۱۲ جلسه ساختار یافته ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته به مدت ۲ ماه شرکت کردند ولی گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکرد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است. نتایج یافته‌ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله با استرس (مسأله مداری و اجتنابی) شدت اثر بالایی دارد اما بر شیوه هیجان مداری شدت اثر پایینی دارد. می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی و اتخاذ شیوه‌های مقابله با استرس کارآمد و مؤثر است.

**کلمات کلیدی:** آموزش هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، شیوه مقابله با استرس

---

۱. استادیار دانشگاه فرهنگیان همدان Amini\_Daryoush@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

۳. دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

## مقدمه

هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم در ادراک رابطه بین تفکر و عاطفه و در زندگی روزمره اهمیت ویژه‌ای دارد (سیاروچی، فورگاس و مایر، ترجمه نوری امام زاده‌ای و نصیری، ۱۳۸۴). هوش هیجانی توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. هوش هیجانی توانایی درک هیجان و آگاهی از هیجان‌ها، توانایی ایجاد احساسات تسهیل فعالیت‌های شناختی، عمل سازگارانه و توانایی تنظیم هیجان‌ها در شخص و دیگران است (ارگر، ۲۰۰۹). شاید دلیل این که عبارت هوش هیجانی تا این اندازه مورد توجه قرار گرفته باشد این باشد که هوش هیجانی معنای جدیدی از هوشمندی ارایه می‌دهد و افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌توانند با مشکلات و چالش‌های زندگی سازگار گردند و در نتیجه موجبات بهبود و افزایش سلامت روانی خود را فراهم کنند. از طرف دیگر هوش هیجانی پایین می‌تواند بالقوه تهدید کننده سلامت روانی باشد (سپهریان، ۱۳۸۵).

در تعاملات اجتماعی علائم هیجانی و غیرکلامی فراوانی وجود دارد و افرادی که بتوانند بهتر این علائم را شناسایی کنند، پاسخ بهتری به آن می‌دهند و در نتیجه از مهارت‌های اجتماعی بهتری برخوردار خواهند بود. این گونه افراد بهتر می‌توانند برانگیختگی‌های کم یا زیاد هیجانی را کنترل کنند و هیجانی متناسب موقعیت‌های اجتماعی نشان دهند. این توانایی‌ها تحت تأثیر متغیری به نام هوش هیجانی قرار دارد و در واقع هوش هیجانی در مهارت‌های اجتماعی افراد تأثیر بسیاری دارد (جواهری، ۱۳۸۵). مهارت‌های اجتماعی به افراد فرصت می‌دهد که شروع و ادامه مثبتی در ارتباط با دیگران داشته باشند (آیدوگان، گلینک، پتتاس، ۲۰۰۹). امروزه هر کسی در هر محل و موقعیتی که باشد درجاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار و سازمان احساس می‌کند و این موقعیت امری عینی و انکار ناپذیر در سازمان‌دهی مدرن امروزی است (ویتمن، ۱۹۹۹). یکی از عواملی که باعث می‌شود برخی از افراد کمتر از دیگران تحت تأثیر فشارهای مختلف قرار گرفته و کمتر آسیب ببینند به کاربردن مهارت‌های مقابله‌ای

مؤثر در برابر عوامل استرس‌زاست. چنانچه اغلب دانشمندان اتفاق نظر دارند، بروز استرس فرد را وادار می‌کند تا در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارند؛ این سازش یافتگی مؤثر یا غیر مؤثر است (استورا، ۱۹۹۶؛ به نقل از ادیبراد، ۱۳۸۳). پژوهش‌ها در زمینه هوش هیجانی نشان داده که می‌توان هیجان را مهار کرد و در آن‌ها تغییراتی ایجاد نمود (گلمن، ۱۹۹۵). نوربخش و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی رابطه بین هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس را در میان دانش آموزان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که هوش هیجانی با سبک مقابله‌ای مسئله مدار و سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان مثبت رابطه مثبت دارد و با سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان منفی، رابطه منفی دارد. نتایج پژوهش رودریگر (۲۰۱۰) نشان داد نمرات بالای هوش هیجانی و مدیریت استرس، هوش هیجانی با ادراک استرس پایین دانشجویان پزشکی مرتبط می‌باشند. نمرات هوش هیجانی کلی پایین و سازگاری هوش هیجانی با استراتژی‌های مقابله‌ای که اثربخشی کمتری دارند، مرتبط است. در پژوهشی استیل (۲۰۰۹) به مطالعه رابطه میان هوش هیجانی، استرس و سبک‌های مقابله با استرس پرداخت. نتایج نشان داد افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در مواجهه با شرایط استرس‌زا توانایی مدیریت استرس بهتری داشته و از سبک‌های مقابله‌ای مسأله محور بیشتری استفاده می‌کنند.

پژوهش‌های سیاروچی، چان، بجگر (۲۰۰۲)؛ سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۲) نشان داد که هوش هیجانی با رضایت‌مندی حرفه‌ای، دامنه و کیفیت روابط اجتماعی و شاخص‌های سلامتی به صورت مثبت مرتبط بوده است و می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، توسعه حرفه‌ای یا شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت و بهزیستی روانی داشته باشد. امروزه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی جزء لاینفک زندگی انسان محسوب شده و بودن این مهارت‌ها، اساس زندگی اجتماعی و تصمیم‌گیری‌های فردی بشر خواهد بود. فردی که نافذ مهارت‌های عاطفی و اجتماعی است نمی‌تواند ارتباط نامطلوب و سالمی با

دیگران برقرار کرده و در مواجهه با موقعیت‌های دشوار زندگی که نمی‌توان تصمیم‌گیری را صرفاً به عقل سپرد با شکست رو به رو خواهد شد (بار آن و پارکر، ۲۰۰۰) سونگ، هانگ، پنگ و لاو (۲۰۱۰) در بررسی خود دریافتند که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی دانش آموزان با نقایص ذهنی و عمومی شده است.

فلنچر و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی خود که مطالعه آزمایش بین آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی روی دانشجویان سال سوم پزشکی بود دریافتند که افزایش هوش هیجانی اثر مثبتی روی مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دارد. میکولاجزاک، نیس، هانس و کویدیچ (۲۰۰۸) در پژوهشی دریافتند که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش سازگاری برای رسیدن به شادی شده است. آنها تأثیر آموزش هوش هیجانی را بر مقررات هیجانی و کارآمدی مقابله در طی احساسات بررسی کردند. دونالد و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی خود دریافتند که بین هوش هیجانی و مقابله کارآمد رابطه معناداری وجود دارد. باستین، برزو تلبک (۲۰۰۵) نشان دادند که هوش هیجانی بالا با راهبرد مسأله مدار کارآمدتر، رضایت زندگی بالاتر و اضطراب کم‌تر ارتباط دارد. ثرلاکسون (۲۰۰۴) پژوهشی در مورد تأیید آموزش و یادگیری مؤلفه‌های هوش هیجانی کودکان انجام داد. وی از روش بازی درمانی مبتنی بر کلاس درس استفاده کرد نتایج نشان داد که کودکان در این کلاس‌ها آموختند که خود کنترلی را درونی کنند و همدلی بیشتری را نسبت به دیگران نشان دهند. هانت و اوانسل (۲۰۰۴) در بررسی خود دریافتند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه رابطه دارد. لویز و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی خود دریافتند که کسانی که ناتوان در اداره کنترل هیجان‌ات خود هستند، مهارت‌های تعاملی و اجتماعی ضعیفی دارند. لین و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که آموزش جرأت ورزی به بهبود ابراز وجود، عزت نفس، تعاملات میان فردی و مهارت‌های ارتباطی می‌انجامد و اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهد.

انگلبرگ و اسجورگ (۲۰۰۴) دریافتند که افراد با هوش هیجانی پایین سازگاری اجتماعی کمتری نسبت به افرادی که هوش هیجانی بالاتر دارند، از خود نشان می‌دهند.

فرقدانی (۱۳۸۳) رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. این پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (خود انگیزی، خودآگاهی، خود کنترلی، هوشیاری اجتماعی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی) و سازگاری اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد. فتوحی (۱۳۸۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود (یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی) به شیوه گروهی در افزایش توان مقابله با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی ناحیه ۵ مشهد به این نتیجه دست یافت که آموزش ابراز وجود توان مقابله دانش آموزان را در موارد استرس‌زا بالا می‌برد. سپهریان (۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی دریافتند که بین هوش هیجانی کلی و مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و کلیه مؤلفه‌های تنظیم هیجان، بیان هیجان و بهره برداری از هیجان با مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار دارند.

هدف اصلی پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش آموزان دبیرستانی است با توجه به پیشینه و پژوهش‌های مرتبط با موضوع، فرضیه مقابل مطرح است: آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مؤثر است.

## روش

این پژوهش به شیوه شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه انجام شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس شاهد دختر شهر همدان که پرسشنامه‌های مهارت‌های اجتماعی ایندربیترن و فوستر و شیوه مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) در اختیار آنها قرار گرفت و ۸۹ نفر دارای مشکلات مهارت‌های اجتماعی و مشکل مقابله با استرس تشخیص داده شد که از بین آنها ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شد و به صورت تصادفی در ۲ گروه گواه و آزمایش که هر گروه ۱۵ نفر بودند، قرار داده شدند. افراد با تشخیص نقص در

مهارت‌های اجتماعی کسانی بودند که در پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی که دارای ۳۹ سؤال است در بخش منفی نمره بالاتر از میانگین ۳۴/۲۷ و در بخش مثبت نمره پایین تر از میانگین ۷۱/۳۱ را کسب کردند. نمره‌گذاری و تشخیص مقیاس مقابله با استرس بدین صورت بود که سه نوع رفتار مقابله‌ای که نمره‌ی هر یک از رفتارهای مقابله‌ای سه گانه یعنی مسئله مداری، هیجان مداری و اجتنابی از ۱۶ تا ۸۰ است به عبارتی سبک مقابله‌ای غالب فرد با توجه به نمره‌ای که در آزمون کسب می‌کند، مشخص می‌شود. یعنی کدامیک از رفتارها نمره بالاتر در مقیاس کسب کند، آن رفتار به عنوان سبک مقابله‌ای فرد در نظر گرفته می‌شود. این پرسشنامه شامل ۴۸ عبارت (مقوله) است که پاسخ‌های هر مقوله به روش لیکرت مشخص شده است. روایی این مقیاس در ایران، توسط بهرامی (۱۳۷۶) اندازه گیری شد، که همبستگی درونی آزمون و همبستگی در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً در حد بالایی است، که در مسئله مداری ۰/۵۸، در هیجان مداری ۰/۵۵ و در اجتنابی ۰/۸۳ محاسبه شد. پایایی آن توسط بهرامی در سبک مسئله مداری ۰/۸۲، در سبک هیجان مداری ۰/۷۶ و در سبک اجتنابی ۰/۸۲ می‌باشد. برای پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی پایایی با استفاده از الگوی آلفای کرونباخ ۰/۷۵ در بخش مثبت و برای بخش منفی معادل ۰/۶۹ در این پژوهش بدست آمد.

زمان برای شیوه آموزش ۱/۵ ساعت در هفته و به مدت ۱۲ جلسه اجرا گردید و در این بین گروه گواه (کنترل) هیچ آموزشی را دریافت نکردند. در جلسه آخر مجدداً مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی و مقابله با استرس بر دو گروه اجرا گردید و تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. به منظور تحلیل توصیفی داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره و نرم افزار SPSS 16 استفاده گردید.

شرح جلسات

جلسه اول: آشنایی دانش آموزان با هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن و محاسن برخوردارگی از هوش هیجانی.

جلسه دوم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم خودآگاهی، شناخت، احساس‌ها، شناسایی توانایی‌ها و کاستی‌ها.

جلسه سوم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم عزت نفس و به کارگیری راهکارهای ارتقاء آن.

جلسه چهارم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم مهارت‌های ابراز وجود و ارائه راهکارهایی جهت ارتقاء آن.

جلسه پنجم: آشنایی دانش آموزان با مفاهیم استقلال و خودشکوفایی و راهکارهای دست یابی به آن.

جلسه ششم: آشنایی دانش آموزان با همدلی و نقش آن در ارتباطات و ارائه راهکارهای دست یابی به آن.

جلسه هفتم: آشنایی دانش آموزان با مسئولیت اجتماعی و اهمیت آن در ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی.

جلسه هشتم: آشنایی دانش آموزان با مهارت‌های ارتباطی و ارائه راهکارهایی برای ارتباط مؤثر.

جلسه نهم: آشنایی دانش آموزان با استرس و افکار منفی و پیامدهای آن و ارائه راهکارهایی جهت کنترل آن.

جلسه دهم: آشنایی دانش آموزان با حل مسئله و ارائه راهکارهایی برای حل مسئله و تصمیم‌گیری.

جلسه یازدهم: آشنایی دانش آموزان با واقعیت‌آزمایی و انعطاف‌پذیری.

جلسه دوازدهم: آشنایی دانش آموزان با مفاهیم خوش بینی و شادکامی.

برای آزمون فرضیه از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است این آزمون روش آماری است که اجازه می‌دهد که اثر یک متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد در حالی که اثر متغیر دیگر را حذف کرده یا از بین می‌برد و پس از بررسی به عمل آمده چون رابطه خطی، همگنی رگرسیون، همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس، یکسانی واریانس‌ها و عدم ارتباط خطی بین واریانس‌های باقیمانده زیر سؤال نرفته پژوهشگر مجاز به استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره است.

جدول ۱: میانگین اولیه مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس

متغیر وابسته	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مسأله مدار	۶۳/۳۳	۷/۳۸	۶۱	۱۰/۶۳
هیجان مدار	۵۱/۸۰	۱۱/۲۶	۵۱/۸۷	۹/۱۳
اجتنابی	۳۱/۹۳	۸/۵۲	۴۱/۸۷	۹/۳۵
مهارت منفی	۳۱	۲/۹	۵۴/۲۷	۹/۶۵
مهارت مثبت	۹۸/۱۳	۶/۰۷	۸۵/۹۳	۸/۵

جدول ۲: میانگین تعدیل شده برای مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس

متغیر وابسته	گروه	میانگین	خطای استاندارد	حدود میانگین جامعه با ۹۵ درصد اطمینان	
				حد پایین	حد بالا
مسأله مدار	آزمایش	۶۵/۴۴	۱/۷۷	۶۱/۷۷	۶۹/۱۰
	کنترل	۵۸/۸۹	۱/۷۷	۵۵/۲۳	۶۲/۵۵
هیجان مدار	آزمایش	۵۲/۴۳	۱/۶۰	۴۹/۱۲	۵۵/۷۳
	کنترل	۵۱/۲۳	۱/۶۰	۴۷/۹۲	۵۴/۵۳
اجتنابی	آزمایش	۳۳/۶۷	۱/۰۷	۳۱/۴۴	۳۵/۹۰



۴۲/۳۵	۳۸/۸۹	۱/۰۷	۴۰/۱۲	کنترل	
۳۳/۸۴	۲۸/۳۱	۱/۳۴	۳۱/۰۸	آزمایش	مهارت منفی
۵۶/۹۶	۵۱/۴۳	۱/۳۴	۵۴/۱۹	کنترل	
۱۰۲/۶۵	۹۴/۰۷	۲/۰۷	۹۸/۳۶	آزمایش	مهارت مثبت
۸۹/۹۹	۸۱/۴۲	۲/۰۷	۸۵/۷۱	کنترل	

همان طور که جدول فوق نشان می‌دهد پس از تعدیل نمرات، گروه آزمایش و گروه کنترل در میانگین مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس با هم اختلاف دارند. برای بررسی این تفاوت تحلیل مانکوا با تصحیح بن فرونی انجام پذیرفت.

جدول ۳: تحلیل واریانس چند متغیره برای مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس

مجدور سهمی اتا	سطح معناداری	df2	df1	F	ارزش	اثر
۰/۸۹	۰/۰۰۰	۱۹	۵	۳۳/۲۶	۰/۱۰۳	لامبدای ویلکز

همان طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، اثر آموزش هوش هیجانی بر مهارت-

های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس در یک متغیر ترکیبی با:

$$F_{(5,19)} = 33.26$$

$$wilk's \lambda = 0.103$$

$$Partial \eta^2 = 0.89$$

اثر معنی‌دار داشته است. یعنی این که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس مؤثر بوده است و مجدور سهمی اِتا شدت این اثر را (۰/۸۹) نشان می‌دهد که بیانگر اثر بسیار بالایی است.

جدول ۴: تحلیل واریانس چند متغیره برای مهارت‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله با استرس

متغیر وابسته	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	مجدور سهمی اتا
مسأله مدار	۲۸۱/۰۶	۱	۲۸۱/۰۶	۶/۴۱	۰/۰۱۹	۰/۲۲
هیجان مدار	۹/۴۷	۱	۹/۴۷	۰/۲۷	۰/۶۱۲	۰/۰۱۱
اجتنابی	۲۷۲/۴۷	۱	۲۷۲/۴۷	۱۶/۷۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲
مهارت منفی	۳۵۰۴/۲۲	۱	۳۵۰۴/۲۲	۱۳۹/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۸۶
مهارت مثبت	۱۰۵۰/۲۲	۱	۱۰۵۰/۲۲	۱۷/۴۵	۰/۰۰۰	۰/۴۳

جدول فوق تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته به تنهایی و با استفاده از آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱) را نشان می‌دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

جهت بررسی فرضیه مبتنی بر این که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس مؤثر است. از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید نتایج یافته‌ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس (مسأله مداری و اجتنابی) شدت اثر بالایی دارد، اما بر شیوه هیجانی مداری شدت اثر پایینی دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی و اتخاذ شیوه مقابله با استرس کارآمد، مؤثر است. این نتایج همسو و موازی با پژوهش‌های سونگ، هانگ، پنگ و لاو (۲۰۱۰) که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی دانش آموزان با نقایص ذهنی و عمومی شده است می‌باشد. برکیت و همکاران (۲۰۰۴) که رابطه هوش هیجانی و رفتارهای زندگی را بررسی کرد و نتیجه گرفت که آموزش این مهارت سبب افزایش عزت نفس،

بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی، سازگاری اجتماعی و افزایش مهارت-های مقابله‌ای شده است. هانت و اوانس (۲۰۰۴) که در بررسی خود نشان دادند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه رابطه دارد. شاتو و همکاران (۲۰۰۱) که در هفت مطالعه جداگانه به بررسی رابطه هوش هیجانی و روابط بین فردی پرداختند آنها دریافتند افراد باهوش هیجانی بالا از قدرت خود کنترلی بالایی برخوردارند و دید همدلانه بیشتری نسبت به دیگران دارند. بکندام (۲۰۰۱) نشان داد افرادی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند وقایع را مثبت‌تر تعبیر می‌کنند و در نتیجه رفتار سازگارانه بیشتری از خودشان می‌دهند.

احمدی‌زاده (۱۳۷۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت حل مسئله (یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی) با افزایش شایستگی‌های اجتماعی و ارتقاء سطح روابط بین فردی نوجوان ارتباط دارد و بر افزایش مفهوم خود تحصیلی نوجوانان مؤثر است.

فتوحی (۱۳۸۰) به این نتیجه دست یافت که آموزش ابراز وجود توان مقابله دانش آموزان را در موارد استرس‌زا بالا می‌برد.

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که آموزش هوش هیجانی توانسته است بر مهارت-های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مؤثر واقع شود شناخت هیجان تعیین می‌کند که فرد چگونه معانی هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی کند. این ویژگی هوش هیجانی علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه معانی و موقعیت‌های هیجانی، توان پیش بینی فرد و استفاده از راهبردهای مقابله کارآمد در برابر موقعیت‌های تنش‌زا را افزایش می‌دهد. بر این اساس شناخت هیجانی با ساز و کارهای پیش بینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد به بهبود کیفیت روابط اجتماعی فرد کمک می‌کند به اعتقاد مایر (۲۰۰۰) هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌های فرد در ادراک، مدیریت و برون‌ریزی مناسب هیجان‌ها، می‌تواند در برخی شرایط به عنوان نوعی راهبرد مقابله‌ای عمل کند. به عقیده وایت (۲۰۰۴) بسیاری از مؤلفه‌های هوش

هیجانی، فهم و درک هیجان‌های دیگران، تنظیم و مهار هیجان، کنترل و مهار استرس و توانایی‌های دیگر که باهوش هیجانی همراه است، پایه‌هایی برای داشتن مهارت‌های مناسب اجتماعی و برقرار کننده یک رابطه مؤثر و سازنده با دیگران است. بنابراین انتظار می‌ورد اشخاصی که هوش هیجانی بالایی دارند روابط بهتری با دیگران داشته باشند. پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در محدوده زمانی طولانی تر و با جلسات آموزشی بیشتر ارائه گردد و برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با استفاده از کارگاه‌های مختلف برای توانمندسازی دانش آموزان شاهد برگزار شود. نتایج این پژوهش در کل نمایانگر آن بود که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه مقاله با استرس دانش آموزان دبیرستانی مؤثر است.

## منابع

- احمدی زاده، احمد. (۱۳۷۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسأله بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.
- ادیب راد، نسترن. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر دو روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس *SIT* و آموزش هوش هیجانی *EIT* در نشانگان استرس زنان شاغل در حرفه خدمات پرستاری و راه‌های مقابله با آن. رساله دکترا، دانشگاه تربیت معلم تهران، چاپ نشده.
- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر وضعیت اقتصادی و اجتماعی بر نحوه مقابله با بحران نوجوانان سال دوم و سوم راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۷۶-۷۵ و رابطه آن با نقش مشاور. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا، چاپ نشده.
- جوهری، عابدین. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم، چاپ نشده.

سپهریان آذر، فیروزه. (۱۳۸۵). ساخت و هنجاریابی آزمون هوش هیجانی براساس نظریه‌های موجود و فرهنگ بومی و ارزشیابی تأثیر آموزش آن بر شیوه‌های مقابله با استرس در بین دانش آموزان دبیرستان‌های ارومیه در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴. رساله دکترا، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.

سیاروچی، جوزف؛ فورگاس، جوزف پ؛ مایر، جان د. (۱۹۹۵). هوش هیجانی در زندگی روزمره (کند و کاو عملی). ترجمه جعفر نجفی زند. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات سخن.

سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف؛ مایر، جان. (۱۳۸۴). هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری امام زاده‌ای، حبیب الله نصیری. اصفهان: نوشته.

فتوحی، زهره. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود، به شیوه گروهی در افزایش توان مقابله با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی ناحیه ۵ مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.

فرقدانی، آزاده. (۱۳۸۳). بررسی رابطه هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.

Aydogam, Y. kilinc, E. F. tempetas, S. (2009). Identify parent views regarding social skills. *Procedia social and behavioral sciences* 1, 1507-1512.

Bar-on, R., Parker, J.D.A. (2000), *The Hand Book of Emotional Intelligence*. Sanfrancisco California, Jossey –Boss.

Bastian, V.a. Burns, N.B & Nettelbeak, T (2005). Emotional intelligence predicts life skill, but not as well as personality and conghituar abilities. *Personality and individual difference*. 39, 1135-1145.

Bekendam, C.(2001) family and dimensious of emotional intelligence dissertation abstracts international, Vo158(4). 2109-2122.

Bracket, M.A, mayer, J, D, Warner, r. m. (2004). Emotional intelligence and its relation of every day behavior *journal of personality and individual differences*, 39, pp:1387-1402.

Donald, H, Salkofske, Elizabeth, J.Gallowary, A., J,Davidson. K (2007). Individual difference correlates ofhealth-related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences* 42.491 - 5020

- Endler, N. S. & parker, J,D.A(1990). Multidimensional of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*. 58, 344-854.
- Engelberg, E., & sjoberg.L. (2004). Emotional intelligence affect intensity, and social adjustment. *Personality and individual differences*, 37, 533-542.
- Ergur, D.O. (2009). How can education professionals become emotionally intelligent? *Social and Behavioral sciences* 1, 1023-1028.
- Estelle, B. (2009). The relationship between occupational stress, emotional intelligence and coping strategies in air traffic controllers (Dissertation of Master of Psychology).Stellenbosch University. Retrieved from <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/2661>.
- Fletcher, I. leadbetter, P. Curran, A. O'sullivan, H. (2009). A pilot study assessing emotional intelligence training and communication skills with 3<sup>rd</sup> year medical students. *Patient education and counseling* 76,376-379.
- Golman, D. (1995). *Emotional intelligence*, newyork: bantam.
- Hunt, N., & Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behavior Research & Therapy*, 42, 791-798.
- Lin, Y.R., Shiah, I.S., chang, Y.C., Lai, T.J., Wang, K. Y., & Chou, K.R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. 24, 656-665.
- Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J.B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality & social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1018-1034.
- Mayer, J. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness? *Journal of psychology and Religion*, 10, 47-56.
- Mikolajczak, M. Nelis, D. Hhansenne, M. Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discreet emotions. *Personality and Individual differences*, 44, 1336-1368.
- Noorbakh sh . N., Bsharat . M., Zarei , J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procediasoical and Behavioral sciences*, volume 5, pages 818-822.

- Rodrigues. L. (2010). Investigating emotional intelligence, stress and coping strategies in medical students. International journal of psychological studies, vol 2, No1.
- Schutte, S.nicola, Malouff, M.john, boblih, C.coston, t.d, greeson, c.jedlick, g, Rhode S, e(2001). Development and validation measure of emotional intelligence. Journal of personality and individual difference. Vol 25.167-17
- Song, L. Huang, G. peng, K.Law, k.(2010). the differential effects of general mental ability and emotional intelligence on academic performance and social interactions., intelligence 38, 137-148.
- Theorlakson.c. (2004). Teaching and learning to care: an early years prevention program in emotional intelligence.
- Weightman, J. (1999). Introduction organizational, Behavioral Behavior, Edinburg cate, Harward Addison-wesley.
- White.K. (2004). Attachment: Stability and change across the life span. Attachment & human development. Vo129. issue. 1.9-23.

